

## シリーズ野菜 ③



今は一年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いのが旬の野菜たち。「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。

### トマト tomato

新品種も続々登場。ビタミンCやリコペンでがんや風邪の予防に役立ちます

#### ●栄養成分・効用●

カリウムが比較的多く100gあたり210mg含まれています。ビタミンCやβカロテンも含まれた緑黄色野菜です。トマトの赤色の色素成分「リコペン」は活性酸素を消去する強い抗酸化作用があり、がんの予防に効果があります。

#### ★「トマトが赤くなると医者が青くなる」★

イタリアのことわざで、赤く熟れたトマトを食べていると病気になりにくくなり医者が暇で困る、という意味です。旬の時期に取れる完熟した

トマトは、ビタミンCやβカロテンなどの成分が大幅に高くなり、医者いらずと言いたくなるほど栄養価の高い健康野菜です。



#### ●選び方●

- ① 果実全体の着色が均一で光沢があるもの。
- ② ヘタの周囲（肩部分）が果実全体と同様の赤い色で、緑色や白っぽくなっていないもの。
- ③ 持った感じが重たいものは、糖度が高い。（水の中で沈むトマトは糖度が高く甘い）
- ④ ヘタが新鮮で張りがあり、緑色が鮮やかなもの。

#### ●調理法●

日本の一般的なトマトは生で食べることを前提としており糖度が高く、そのまま食べても甘味が強いのが特徴です。生で食べると素材の味をいちばん味わえますが、煮込み料理にも向いています。煮込むことでうま味成分の「グルタミン酸」が増し、おいしくなります。特にイタリアの調理用トマトには「グルタミン酸」が多く含まれており、種や皮を除かずに丸ごと使う料理には、うま味がたっぷり含まれています。また、トマトの酸味は料理の塩分を減らすのに役立ちます。



#### ●トピックス●

ミニトマトは普通のトマトに比べて味が濃いと感じませんか？ ミニトマトは糖度や酸度が高く、ビタミンC、リコペン、グルタミン酸のいずれもが多く含まれており、栄養価が高いといえます。

## 巡回健康バス一般開放日は 7月5日(木) です



巡回健康バス一般開放日は7月5日(木) 午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測る機器などがありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。

## 母子手帳発行の際には 事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳を発行していますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。

事前に、トリムセンター ☎66-1311) までお電話ください。



## 知っていますか？ 食中毒予防Q & A

食中毒とは、「食品を摂取することによって起こる急性胃腸炎を主とした健康障害」のことです。高温・多湿になる6～10月に多く発生するのが特徴で、これからの季節は特に注意が必要です。

右図の「食中毒予防三原則」を守り、食中毒の予防に努めましょう。

### 清潔

手洗いの励行、包丁・まな板・布巾などの殺菌、台所の整理整頓を！



### 食中毒予防の 三原則

### 迅速

すみやかに調理して早めに食べる。調理後2時間以内を目安に！

### 加熱 または 冷却

十分に加熱しましょう。冷蔵庫は4度以下、冷凍庫はマイナス15度以下で細菌が増えるのをおさえる。



Q：手に傷があるとき、ばんそうこうを貼れば、料理をしても大丈夫ですか？

A：繁殖している黄色ブドウ球菌が食品にうつってしまいます。使い捨ての手袋などを使いましょう。特に生で食べる食品や、おにぎりなどは注意が必要です。

Q：食中毒菌が食べ物の中で増えていたら、食べたときに変な味がしますか？

A：食中毒菌が増えても味や臭いは変わりません。見た目や臭いだけで判断するのは危険です。室温で2時間以上経った生のもや調理済み食品は注意しましょう。

Q：お弁当やお総菜は常温保存で平気ですか？

A：購入した調理済み食品は、保存方法の記載をよく読み、適切な方法で保存しましょう。特に夏場の保存は冷蔵庫が基本です。しかし、冷蔵保存しているものでも消費期限が切れているものは食べないようにしましょう。

Q：牛、豚、鶏の生肉や生レバーは安全ですか？

A：牛、豚、鶏の生肉や生レバーは病原性大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなどの食中毒菌を持っている場合があります。これらの汚染菌を100%除菌するのは困難なため、生で食べるのは大変危険です。加熱調理で感染を防ぐことができますので十分に加熱（中心温度75度・1分間以上）して食べましょう。

## 子宮がん・乳がん検診のお申し込みはお済みですか？



女性特有のがんが近年増加しています。初期のがんは無症状なので、検診による早期発見が重要です。面倒だから、恥ずかしいから・・・とためらわず、ぜひこの機会に検診をお受けください。

もし、今回都合により受診できない場合は、平成25年2月9日(土)の検診をご利用ください。

●日 時：7月24日(火)  
(受付時間 8:30、9:00、9:30  
／12:30、13:00、13:30)

●場 所：トリムセンター

●お申し込み先：  
福祉課 食育健康推進係（トリムセンター内）  
☎66-1311・FAX66-1818

#### ●料 金

子宮がん検診	けい 頸部がん 検診	20～69歳	1,600円
		70歳以上	500円
		クーポン券 対象者	無料
乳がん検診	経膈エコー 検査	必要時および 希望者	1,000円
		40～49歳	2,700円
	50～69歳	2,200円	
	70歳以上	1,300円	
		クーポン券 対象者	無料

※子宮がん・乳がん検診無料クーポン券を対象年齢の方に郵送いたしました。クーポン券は今回の検診でご利用いただけます。